

Manuel d'utilisation

FORERUNNER® 310XT

APPAREIL D'ENTRAINEMENT GPS MULTISPORT



Les informations contenues dans le présent document sont susceptibles d'être modifiées sans préavis. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au présent contenu, sans obligation d'en avertir quelque personne ou quelque entité que ce soit. Visitez le site Web de Garmin (www.garmin.com) pour obtenir les dernières mises à jour ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation et le fonctionnement de ce produit ou d'autres produits Garmin.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) et U20080279. WO03099114 (A1) (brevet en instance), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (brevet en instance), EP1545310 (A1) (brevet en instance), U20080279 (brevet en instance)

Table des matières

Introduction

AVERTISSEMENT : consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique. Consultez le guide *Informations importantes relatives au produit et à la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Ce produit contient une batterie lithium-ion non remplaçable.

Informations supplémentaires

Pour plus d'informations sur les accessoires, visitez le site Web à l'adresse http://buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin.

Enregistrement du produit

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne. Rendez-vous sur le site Web http://my.garmin.com. Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

Pour contacter Garmin

Contactez le service d'assistance produit de Garmin pour toute question concernant l'utilisation du Forerunner. Aux Etats-Unis, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support ou contactez Garmin USA par téléphone, au (913) 397.8200 ou au (800) 800.1020.

Au Royaume-Uni, contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone, au 0808 2380000.

En Europe, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support et cliquez sur **Contact Support** pour obtenir l'assistance requise dans votre pays ou contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone au +44 (0) 870.8501241.

Touches



1 Marche/Arrêt

- Maintenez ce bouton enfoncé pour mettre le Forerunner sous tension et l'arrêter.
- Appuyez sur ce bouton pour activer le rétroéclairage et le régler. Une page d'état s'affiche.
- Appuyez pour coupler l'appareil avec une balance ANT+™ (page 32).

2 mode

- Appuyez sur ce bouton pour afficher le chronomètre et le menu. La carte et le compas s'affichent également s'ils sont actifs.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter un menu ou une page. Vos paramètres sont enregistrés.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour changer de mode sport.

3 lap/reset

- Appuyez sur ce bouton pour créer un circuit.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro.

4 start/stop

Appuyez sur ce bouton pour mettre en marche ou arrêter le chronomètre.

5 enter

Appuyez sur ce bouton pour sélectionner les options et pour accuser réception de messages.

6 ▲▼ flèches (vers le haut/vers le bas)

- Appuyez sur ces boutons pour faire défiler les menus et les paramètres. Maintenez les flèches enfoncées pour faire défiler rapidement les paramètres.
- Appuyez pour faire défiler les pages d'entraînement pendant un entraînement.
- Sur la page Virtual Partner®, maintenez les flèches enfoncées pour régler l'allure du Virtual Partner.

Mise en route

Chargement de la batterie



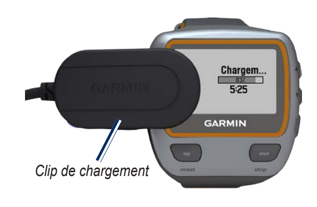
ATTENTION : pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement les contacts de recharge et la surface environnante avant de charger l'appareil.

ASTUCE : le Forerunner ne se charge pas lorsque la température est inférieure à 0 °C (32 °F) et supérieure à 50 °C (122 °F).

1. Branchez le connecteur USB situé sur le câble du clip de chargement au chargeur secteur.
2. Branchez le chargeur secteur sur une prise murale standard.
3. Alignez les bornes du clip de chargement avec les contacts présents au dos du Forerunner.



4. Fixez le chargeur sur le cadran du Forerunner à l'aide du clip.



Une batterie complètement chargée dispose d'une autonomie de 20 heures, en fonction de l'utilisation.

Mise sous tension de l'appareil

Appuyez sur ⏻ et maintenez votre pression pour mettre le Forerunner sous tension.

Configuration du Forerunner

Le Forerunner se base sur votre profil utilisateur pour calculer précisément les calories. Reportez-vous à la page 7 pour obtenir des informations sur les niveaux d'activité physique et sur les athlètes professionnels.

1. Suivez les instructions à l'écran pour configurer le Forerunner et définir votre profil utilisateur.
2. Utilisez les flèches ▲▼ pour afficher les options proposées et modifier la sélection par défaut.
3. Appuyez sur le bouton **enter** pour valider un choix.

Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque ANT+, sélectionnez **Oui** lors de la configuration pour permettre le couplage (la connexion) du moniteur de fréquence cardiaque avec le Forerunner. Reportez-vous à la page 3 pour plus d'informations.

Lorsque vous allumez votre Forerunner pour la première fois et que vous procédez à la configuration initiale, utilisez le tableau de la page 7 pour définir votre niveau d'activité physique. Indiquez si vous êtes un athlète professionnel.

Un athlète professionnel est une personne qui s'entraîne de façon intense depuis plusieurs années (à l'exception de petites interruptions dues à des blessures) et qui a une fréquence cardiaque au repos inférieure ou égale à 60 battements par minute (bpm).

Acquisition de signaux satellites

La procédure d'acquisition des signaux satellites peut prendre de 30 à 60 secondes. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée. Pour optimiser la réception, assurez-vous que le devant du Forerunner est orienté vers le ciel.

Lorsque le Forerunner capte les signaux satellites, l'icône de satellite (⊷) s'affiche en haut de la page d'entraînement.

REMARQUE : par défaut, les paramètres de votre Forerunner mettent à jour l'heure et le fuseau horaire automatiquement en fonction des données satellites.

Couplage du moniteur de fréquence cardiaque (facultatif)

Lorsque vous essayez de coupler votre moniteur de fréquence cardiaque à votre Forerunner pour la première fois, tenez-vous à 10 m de tout autre moniteur de fréquence cardiaque.

Utilisation du moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données. Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place durant votre parcours.

1. Reliez le module du moniteur de fréquence cardiaque ① à la sangle.



2. Humidifiez les électrodes ② au dos de la sangle pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le transmetteur.

REMARQUE : certains moniteurs de fréquence cardiaque disposent d'une surface de contact ③. Humidifiez la surface de contact.



3. Faites passer la sangle autour de votre poitrine et fixez le crochet de la sangle ④ à la boucle.

   REMARQUE : le logo Garmin doit être situé en haut et à droite.

4. Approchez le Forerunner à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque.

   REMARQUE : si les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas ou manquent de fiabilité, resserrez la sangle autour de votre poitrine ou échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.

5. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de course** > **Fréquence cardiaque** > **FC ANT+** > **Oui**.

Paramètres de fréquence cardiaque

Afin d'obtenir des données plus précises sur les calories, définissez votre fréquence cardiaque maximale et votre fréquence cardiaque au repos. Vous pouvez définir cinq zones de fréquence cardiaque pour vous aider à mesurer et à augmenter votre résistance cardiovasculaire. Si vous avez configuré votre appareil lors de la configuration initiale pour intégrer un moniteur de fréquence cardiaque, passez à l'étape suivante.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de course** > **Fréquence cardiaque** > **Zones FC**.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.

   REMARQUE : maintenez le bouton **mode** enfoncé et modifiez les paramètres sportifs. Suivez les étapes 1 et 2 pour configurer vos paramètres de fréquence cardiaque pour le cyclisme et les autres modes sport.

Personnalisation de vos paramètres sportifs (facultatif)

1. Maintenez le bouton **mode** enfoncé pour changer de mode sport.
2. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > sélectionnez le paramètre sportif de votre choix.

Sélectionnez **Champs de données** pour personnaliser jusqu'à quatre pages de données pour votre activité (page 26).

Entraînez-vous !

1. Appuyez sur le bouton **mode** pour afficher la page d'entraînement.
2. Appuyez sur le bouton **start** pour lancer le chronomètre.
3. Une fois votre activité terminée, appuyez sur le bouton **stop**.
4. Maintenez le bouton **reset** enfoncé pour enregistrer votre activité et réinitialiser la page d'entraînement.

Téléchargement du logiciel gratuit

1. Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/start.
23. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Envoi des données d'entraînement vers votre ordinateur

REMARQUE : vous devez télécharger le logiciel gratuit (page 5) afin que les pilotes USB requis soient installés avant de connecter la clé USB ANT Stick™ à votre ordinateur.

1. Connectez la clé USB ANT Stick à un port USB libre de votre ordinateur.

   Les pilotes USB ANT Stick installent automatiquement Garmin ANT Agent. Vous pouvez télécharger USB ANT Agent vous-même si les pilotes ne l'installent pas automatiquement. Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/start.
2. Approchez le Forerunner à portée de l'ordinateur (moins de 5 m).
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Verrouillage des touches

Vous pouvez verrouiller les touches de votre Forerunner. Ceci réduit le risque d'appuyer accidentellement sur une touche lorsque vous prenez ou reposez l'appareil.

1. Appuyez simultanément sur les boutons **mode** et ▲ pour verrouiller les touches.
2. Appuyez simultanément sur les boutons **mode** et ▲ pour déverrouiller les touches.

Rétroéclairage du Forerunner

Appuyez sur le bouton ⏻ pour activer le rétroéclairage pendant 15 secondes. Utilisez les flèches ▲▼ pour régler le niveau de rétroéclairage. Appuyez sur le bouton **mode** pour quitter la page d'état du rétroéclairage. Cette page affiche également plusieurs icônes d'état (page 6).

Icônes

	Le GPS est activé et le Forerunner reçoit les signaux satellites.
	Le GPS est désactivé pour une utilisation en intérieur.
	Le chronomètre fonctionne.
	Le capteur de fréquence cardiaque est actif.
	L'accéléromètre est actif.
	Le capteur de vitesse et de cadence est actif.
	Le capteur de puissance est actif.
	Niveau de charge de la batterie.
	La batterie est en cours de chargement.
	L'appareil télécharge des données ou procède au couplage avec un appareil de remise en forme.

Icônes d'état

Appuyez brièvement sur le bouton pour afficher les icônes d'état.

	Moniteur de fréquence cardiaque actif
	Capteur de vitesse et de cadence actif
	Accéléromètre actif
	Capteur de puissance actif

Tableau des niveaux d'activité physique

	Description de l'entraînement	Fréquence d'entraînement	Durée d'entraînement hebdomadaire
0	Aucun entraînement	-	-
1	Occasionnel, exercices peu intensifs	Tous les 15 jours	Moins de 15 minutes
2			De 15 à 30 minutes
3		Une fois par semaine	Environ 30 minutes
4	Entraînements et exercices réguliers	2 à 3 fois par semaine	Environ 45 minutes
5			De 45 minutes à 1 heure
6			De 1 à 3 heures
7		3 à 5 fois par semaine	De 3 à 7 heures
8	Entraînement quotidien	Pratiquement quotidien	De 7 à 11 heures
9		Quotidien	De 11 à 15 heures
10			Plus de 15 heures

Les informations relatives aux niveaux d'activité physique sont proposées par Firstbeat Technologies Ltd. et élaborées grâce aux données fournies par Jackson et al. “Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing,” *Medicine and Science in Sports and Exercise 22* (1990): 863–870.

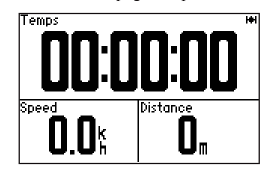
Entraînement

REMARQUE : consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

Utilisez votre Forerunner pour configurer des alarmes, vous entraîner avec un Virtual Partner®, programmer des entraînements fractionnés ou personnalisés, ainsi que des parcours élaborés à partir de l'historique existant. Le Forerunner propose plusieurs fonctions d'entraînement et des paramètres en option.

A propos de la page d'entraînement

Appuyez sur le bouton **mode** pour afficher la page d'entraînement. Utilisez les flèches ▲▼ pour faire défiler les pages disponibles.



Pour personnaliser les champs de données sur les pages d'entraînement, reportez-vous à la page 26.

Mode sport

Maintenez le bouton **mode** enfoncé pour changer de mode sport. Tous les paramètres sont spécifiques au mode sport sélectionné.

Auto Lap®

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une position spécifique ou après avoir parcouru une distance spécifique. Ce paramètre est utile pour comparer votre performance sur différentes parties d'un parcours (tous les 2 miles ou pour chaque pente raide, par exemple).

REMARQUE : Auto Lap ne fonctionne pas pendant les entraînements fractionnés ou personnalisés.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > sélectionnez les paramètres sportifs (ces derniers varient selon le mode sport sélectionné) > sélectionnez **Auto Lap**.

2. Dans le champ Déclencheur Auto Lap, sélectionnez **Par distance** pour saisir une valeur ou **Par position** pour choisir une option :
    - **Appuyer sur circuit seul** : marque un circuit dès que vous appuyez sur le bouton **lap** ou que vous repassez à l'un de ces endroits.
    - **Départ et circuit** : marque un circuit à la position GPS où vous avez appuyé sur le bouton **start** et à tout endroit du parcours où vous appuyez sur le bouton **lap**.
    - **Marque et circuit** : marque un circuit à la position GPS que vous marquez lorsque vous sélectionnez cette option ainsi qu'à tout endroit du parcours où vous appuyez sur le bouton **lap**.

REMARQUE : lorsque vous définissez un parcours (reportez-vous à la page 16), utilisez **Par Position** pour marquer des circuits sur toutes les positions marquées durant le parcours.

Auto Pause®

Auto Pause est utile si votre entraînement inclut des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez ralentir ou vous arrêter.

REMARQUE : Auto Pause ne fonctionne pas pendant les entraînements fractionnés ou personnalisés.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > sélectionnez le paramètre sportif choisi (ce dernier varie selon le mode sport sélectionné). Reportez-vous à la page 8.
2. Sélectionnez **Auto Pause**.
3. Sélectionnez l'une des options suivantes :
    - **Désactivé**
    - **Si arrêté** : met automatiquement le chronomètre en pause lorsque vous cessez de bouger.
    - **Allure personnalisée** : met automatiquement le chronomètre en pause lorsque votre vitesse passe sous une valeur spécifiée.

Défilement automatique

Utilisez la fonction de défilement automatique pour parcourir automatiquement toutes les pages de données d'entraînement tant que le chronomètre fonctionne.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > sélectionnez le paramètre sportif choisi (ce dernier varie selon le mode sport sélectionné). Reportez-vous à la page 8.
2. Sélectionnez **Défilement automatique**.
3. Sélectionnez une vitesse d'affichage : **Lente**, **Moyenne** ou **Rapide**.

Fréquence cardiaque

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > sélectionnez le paramètre sportif choisi (ce dernier varie selon le mode sport sélectionné). Reportez-vous à la page 8.
2. Sélectionnez **Fréquence cardiaque**.
3. Sélectionnez **FC ANT+** pour activer le couplage avec le moniteur de fréquence cardiaque disponible en option.
4. Sélectionnez **Zones FC** pour lancer l'assistant de configuration des zones de fréquence cardiaque.

Zones de fréquence cardiaque



ATTENTION : consultez votre médecin pour déterminer les zones/cibles de fréquence cardiaque correspondant à vos capacités et à votre condition physique.

De nombreux athlètes utilisent les zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique. Une zone de fréquence cardiaque est un intervalle défini de battements par minute. Les cinq zones de fréquence cardiaque acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante. Le Forerunner définit les zones de fréquence cardiaque (reportez-vous au tableau de la page 46) en fonction de votre fréquence cardiaque maximum et de votre fréquence cardiaque au repos, que vous avez déterminées dans votre profil utilisateur (reportez-vous à la page 34).

Vous pouvez personnaliser vos zones de fréquence cardiaque à partir de votre profil utilisateur dans Garmin Connect, puis transférer vos données sur votre Forerunner.

Dans quelle mesure les zones de fréquence cardiaque influent-elles sur vos objectifs sportifs ?

La connaissance de vos zones de fréquence cardiaque peut vous aider à mesurer et à améliorer votre forme en comprenant et en appliquant les principes suivants :

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines zones de fréquence cardiaque, vous pourrez améliorer vos capacité et résistance cardiovasculaires.
- En connaissant vos zones de fréquence cardiaque, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Virtual Partner®

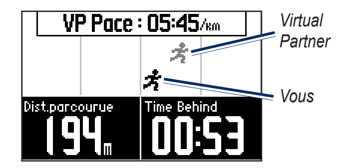
1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > sélectionnez le paramètre sportif choisi (ce dernier varie selon le mode sport sélectionné). Reportez-vous à la page 8.
2. Sélectionnez **Virtual Partner** > **Activé**.

Votre Virtual Partner est un outil unique conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. Vous vous mesurez au Virtual Partner chaque fois que vous courez avec le chronomètre.

Si vous modifiez l'allure du Virtual Partner avant de déclencher le chronomètre, ces modifications sont enregistrées. Les modifications apportées à l'allure du Virtual Partner après le déclenchement du chronomètre sont appliquées uniquement à la session en cours mais ne sont pas enregistrées lorsque le chronomètre est remis à zéro. Si vous apportez des modifications au Virtual Partner pendant une activité, ce dernier utilise la nouvelle allure depuis la position où vous vous trouvez.

Modification de l'allure du Virtual Partner

1. Appuyez sur le bouton **mode** pour afficher la page d'entraînement.
2. Utilisez les flèches ▲▼ pour afficher la page Virtual Partner.



3. Maintenez les flèches ▲▼ enfoncées pour augmenter ou diminuer l'allure du VP.
4. Pour enregistrer les modifications, appuyez sur le bouton **mode** pour quitter ou attendez que la page disparaisse.

Alarmes

Utilisez les alarmes de votre Forerunner pour vous entraîner en visant certains objectifs : temps, distance et fréquence cardiaque. Vous pouvez configurer différentes alarmes pour chaque mode sport.

REMARQUE : les alarmes ne fonctionnent pas pendant les entraînements fractionnés ou personnalisés.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Entraînement** > sélectionnez l'option d'alarme sportive choisie (cette dernière varie selon le mode sport sélectionné). Reportez-vous à la page 8.
2. Utilisez les flèches ▲▼ et appuyez sur le bouton **enter** pour saisir les informations relatives aux alarmes suivantes :
    - **Alarme temps** : vous avertit lorsque vous vous êtes entraîné pendant une certaine durée.
    - **Alarme de distance** : vous avertit lorsque vous avez parcouru une certaine distance.
    - **Alarme calories** : vous avertit lorsque vous avez brûlé un certain nombre de calories.
    - **Alarme FC** : vous avertit lorsque votre fréquence cardiaque passe au-dessus ou au-dessous d'un certain nombre de battements par minute (bpm).

REMARQUE : pour utiliser les alarmes FC, vous devez être équipé d'un Forerunner 310XT et d'un moniteur de fréquence cardiaque.

- **Alarme cadence** : vous avertit lorsque votre cadence passe au-dessus ou au-dessous d'un nombre spécifique de tours de manivelle par minute (tr/min) ou de foulées par minutes (spm).

REMARQUE : pour utiliser l'alarme de cadence, vous devez être équipé d'un Forerunner 310XT et d'un accéléromètre ou d'un capteur de cadence de vélo.

- **Alarme puissance** : vous avertit lorsque votre puissance est supérieure ou inférieure à une valeur spécifique en watts.

REMARQUE : pour utiliser l'alarme de puissance, vous devez être équipé d'un Forerunner 310XT et d'un capteur de puissance.

Entraînements

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** pour choisir le type d'entraînement qui vous convient.
2. Appuyez sur le bouton **start**.

REMARQUE : lors d'un entraînement, utilisez les flèches ▲▼ pour afficher d'autres pages de données.

Une fois toutes les étapes de votre entraînement terminées, le message « Entraînement terminé ! » s'affiche.

Création d'un entraînement fractionné

Vous pouvez créer un entraînement fractionné basé sur le temps ou la distance du parcours et sur les portions de repos de l'entraînement. Vous pouvez créer un seul entraînement fractionné à la fois. Si vous créez un nouvel entraînement fractionné, l'entraînement précédent est supprimé.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Intervalle**.
2. Sélectionnez le **Type** d'entraînement fractionné.

3. Saisissez la valeur de durée.
4. Sélectionnez le **Type de repos**.
5. Saisissez la valeur de durée.
6. Sélectionnez **Plus** et saisissez la valeur **Répétitions**.
7. Sélectionnez **Echauffement Oui** et **Etirements Oui** (facultatif).
8. Sélectionnez **Effectuer entraînement**.
9. Appuyez sur le bouton **start**.

Arrêt d'un entraînement

1. Appuyez sur le bouton **stop**.
2. Maintenez le bouton **reset** enfoncé.

Si vous pratiquez un échauffement ou une récupération, appuyez sur le bouton **lap** à la fin de votre circuit d'échauffement pour démarrer votre premier intervalle. Le Forerunner démarre automatiquement un circuit de récupération à la fin du premier intervalle. Une fois la récupération terminée, appuyez sur le bouton **lap** pour terminer votre entraînement.

Avant la fin de chaque intervalle, une alarme indique le temps restant jusqu'à l'intervalle suivant. Pour terminer un intervalle avant la fin, appuyez sur le bouton **lap/reset**.

Création d'entraînements personnalisés

Les entraînements personnalisés peuvent inclure des objectifs pour chaque étape d'entraînement ainsi que des valeurs variables de distance, temps et calories. Utilisez Garmin Connect pour créer et modifier des entraînements, puis les transférer sur votre Forerunner. Vous pouvez également programmer des entraînements via Garmin Connect. Vous pouvez programmer des entraînements à l'avance et les enregistrer dans le Forerunner.

REMARQUE : pour plus d'informations sur le transfert de données sur votre Forerunner, reportez-vous à la page 5.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > **Entraînement** > **Entraînements** > **Personnel**.
2. Sélectionnez **Nouveau**.
3. Saisissez un nom d'entraînement dans le champ supérieur.
4. Sélectionnez **1. Ne pas ouvrir de cible**, puis sélectionnez **Modifier étape**.

5. Dans le champ **Durée**, sélectionnez la durée d'étape de votre choix. Si vous sélectionnez **Ouverte**, vous pouvez mettre fin à l'étape durant votre entraînement en appuyant sur le bouton **lap**.
6. En dessous de **Durée**, saisissez la valeur correspondant à la fin de l'étape souhaitée.
7. Dans le champ Cible, sélectionnez votre objectif durant l'étape (vitesse, fréquence cardiaque, cadence, puissance ou aucun).
8. En dessous de Cible, saisissez une valeur pour l'objectif de cette étape (le cas échéant) Par exemple, si votre objectif est la fréquence cardiaque, sélectionnez une zone de fréquence cardiaque ou saisissez une plage personnalisée.
9. Lorsque vous avez effectué cette étape, appuyez sur le bouton **mode**.
10. Pour ajouter une autre étape, sélectionnez **<Ajout nouvelle étape>**. Répétez les étapes 5 à 9.
11. Si vous souhaitez qu'une étape devienne une phase de récupération, sélectionnez l'étape correspondante. Choisissez ensuite **Marquer comme étape de récupération** dans le menu. Les phases de récupération sont affichées dans l'historique de vos entraînements.

Répétition de phases

1. Sélectionnez **<Ajout nouvelle étape>**.
2 Dans le champ **Durée**, sélectionnez **Répéter**.
3. Dans le champ **Retour à l'étape**, sélectionnez l'étape à laquelle vous voulez retourner.
4. Dans le champ **Nombre de répétitions**, entrez le nombre de répétitions.
5. Appuyez sur le bouton **mode** pour continuer.

Lancement d'un entraînement personnalisé

1. Appuyez sur le bouton **mode** > **Entraînement** > **Entraînements** > **Personnel**.
2. Sélectionnez l'entraînement.
3. Sélectionnez **Effectuer entraînement**.
4. Appuyez sur le bouton **start**.

Une fois que vous avez commencé un entraînement personnalisé, le Forerunner affiche chaque étape de l'entraînement, y compris le nom de l'étape, l'objectif (le cas échéant) et les données d'entraînement actuelles.

Avant la fin de chaque étape, une alarme indique le temps restant jusqu'à l'étape suivante.

Arrêt d'un entraînement personnalisé

Appuyez sur le bouton **lap/reset**.

Suppression d'un entraînement personnalisé

1. Appuyez sur le bouton **mode** > **Entraînement** > **Entraînements** > **Personnel**.
2. Sélectionnez l'entraînement.
3. Sélectionnez **Supprimer entraînement** > **Oui**.

Parcours

Il est également possible d'utiliser le Forerunner pour un entraînement personnalisé en suivant des parcours en fonction d'une activité préalablement enregistrée. Vous pouvez suivre le parcours en essayant d'atteindre ou de dépasser vos performances. Vous pouvez également faire la course contre le Virtual Partner lorsque vous vous entraînez en réalisant des parcours.

Création de parcours avec Garmin Connect

Utilisez Garmin Connect pour créer des parcours et des points de parcours, puis les transférer sur votre Forerunner.

REMARQUE : pour plus d'informations sur le transfert de données sur votre Forerunner, reportez-vous à la page 5.

Création de parcours avec votre appareil

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Entraînement** > **Parcours** > **Nouveau**.
2. Depuis la page Historique, sélectionnez une entrée sur laquelle baser votre parcours.
3. Saisissez un nom pour votre parcours.
4. Appuyez sur le bouton **mode** pour quitter.

Début d'un parcours

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Entraînement** > **Parcours**.
2. Sélectionnez un parcours dans la liste.
3. Sélectionnez **Effectuer parcours**.
4. Appuyez sur le bouton **start**. L'historique est enregistré même si vous n'êtes pas sur le parcours.

Pour mettre manuellement fin à un parcours, appuyez sur le bouton **stop**, puis maintenez le bouton **reset** enfoncé.

Echauffement

Vous pouvez insérer un échauffement avant de commencer le parcours. Appuyez sur le bouton **start** pour commencer le parcours, puis procédez à votre échauffement. Veillez à ne pas suivre le parcours pendant votre échauffement. Lorsque vous êtes prêt à commencer, dirigez-vous vers votre parcours. Dès que vous vous trouvez sur le parcours, le Forerunner affiche un message pour vous le signaler.

Lorsque vous démarrez un parcours, votre Virtual Partner part en même temps que vous. Si vous vous échauffez en dehors du parcours lors de sa première utilisation, votre Virtual Partner redémarre le parcours depuis la position où vous vous trouvez.

Si vous vous éloignez du parcours, le Forerunner affiche un message pour vous le signaler. Utilisez la page de navigation pour être guidé jusqu'au parcours.

Suppression d'un parcours

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Entraînement** > **Parcours**.
2. Sélectionnez un parcours dans la liste.
3. Sélectionnez **Supprimer parcours**.
4. Sélectionnez **Oui** pour supprimer le parcours.
5. Appuyez sur le bouton **mode** pour quitter.

Entraînements multisports

Les triathlètes, biathlètes et autres compétiteurs multisports apprécieront les entraînements multisports du Forerunner. Lorsque vous programmez un entraînement multisport, vous pouvez passer d'un mode sport à l'autre tout en affichant votre durée et votre distance totales pour tous les sports pratiqués. Par exemple, vous pouvez passer du mode Vélo au mode Course à pied et afficher vos durée et distance totales pour la séance de vélo et de course à pied tout au long de votre entraînement.

Le Forerunner enregistre les entraînements multisports dans l'historique avec la durée et la distance totales, la fréquence cardiaque moyenne et les calories brûlées pour tous les

sports pratiqués pendant l'entraînement. Des informations détaillées et spécifiques à chaque sport sont également enregistrées.

Vous pouvez utiliser les entraînements multisports manuellement ou vous pouvez les programmer pour des compétitions ou d'autres événements sportifs.

Création d'un entraînement multisport manuellement

Vous pouvez créer un entraînement multisport manuellement en changeant de mode sport lors de votre entraînement sans passer par la réinitialisation du chronomètre. Lorsque vous changez de mode sport, utilisez les flèches ▲▼ pour afficher le chronomètre multisport.

1. Commencez un entraînement dans n'importe quelle discipline. Appuyez sur le bouton **stop** pour arrêter votre entraînement mais ne réinitialisez pas le chronomètre.
2. Maintenez le bouton **mode** enfoncé jusqu'à ce que le menu Changer de sport s'affiche.
3. Sélectionnez un autre sport.
4. Appuyez sur le bouton **start** pour commencer votre entraînement dans une nouvelle discipline sportive.

Création d'un entraînement multisport automatique

Si vous participez à une compétition ou une autre manifestation sportive, vous pouvez définir un entraînement multisport automatique qui intègre chaque sport pratiqué dans le cadre de l'événement. Vous pouvez également inclure un temps de transition entre les sports. Pour passer d'un sport à l'autre en toute simplicité, il vous suffit d'appuyer sur la touche **lap**.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Entraînement** > **Multisport automatique**.
2. Pour modifier un mode sport figurant dans la liste, choisissez le sport de votre choix.
3. Sélectionnez une option depuis le menu. L'option **Modifier le segment** permet de passer à un autre mode sport. L'option **Insérer un segment** permet d'insérer un autre mode sport avant le sport sélectionné. Grâce à l'option **Supprimer le segment**, vous pouvez supprimer le mode sport sélectionné de la liste.
4. Pour ajouter un mode sport à la fin de la liste, sélectionnez **<Ajouter sport>**.

5. Pour intégrer un temps de transition entre chaque mode sport, sélectionnez **Inclure la transition**.
6. Pour commencer l'entraînement, choisissez **Commencer multisport**.

Pour passer d'un mode sport à l'autre, appuyez sur le bouton **lap**. Si vous avez intégré un temps de transition, appuyez sur le bouton **lap** pour lancer la transition lorsque vous avez terminé l'un des sports. Appuyez de nouveau sur le bouton **lap** pour arrêter le temps de transition et commencer l'autre sport.

Arrêt d'un entraînement multisport automatique

Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Entraînement** > **Arrêter multisport**. Vous pouvez également effacer un entraînement multisport en appuyant sur **stop**, puis en maintenant le bouton **reset** enfoncé pour réinitialiser le chronomètre.

Natation avec le Forerunner

Le Forerunner est étanche jusqu'à 50 m pour la natation en surface. Utilisez le chronomètre pour enregistrer votre temps de natation.

REMARQUE : le Forerunner enregistre les données GPS uniquement lorsque vous nagez à l'extérieur et pratiquez la nage libre.

ASTUCE : dans la mesure où les signaux GPS peuvent être interrompus, il est conseillé aux nageurs et aux triathlètes de placer l'appareil dans un bonnet de bain, afin de garantir des données de vitesse et de distance précises.

1. Maintenez le bouton **mode** enfoncé > sélectionnez **Autre**.
2. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Autres paramètres** > **Natation**.
3. Sélectionnez **Activé** > **Oui**.

   REMARQUE : le paramètre Natation doit être activé afin d'obtenir des données de distance précises.
4. Appuyez sur le bouton **start** pour lancer le chronomètre.

5. Lorsque vous avez terminé de nager, appuyez sur le bouton **lap** ou **stop** pour afficher la distance que vous avez parcourue et votre vitesse moyenne dans les champs de données.

   Vous devez appuyer sur le bouton **stop** pour arrêter le chronomètre.



AVIS : pratiquer la plongée sous-marine avec le Forerunner risquerait d'endommager le produit et annulerait la garantie.

Utilisation du Compte à rebours

Vous pouvez utiliser le compte à rebours pour lancer automatiquement le chronomètre du Forerunner après un compte à rebours d'une durée de votre choix. Par exemple, vous pouvez utiliser un compte à rebours de 30 secondes avant de débuter une course de vitesse chronométrée. Vous pouvez également utiliser un compte à rebours de 5 minutes avant de débuter une course nautique.

REMARQUE : pendant le compte à rebours, l'historique n'est pas enregistré.

Le paramètre natation doit être désactivé afin d'accéder au compte à rebours.

1. Maintenez le bouton **mode** enfoncé > sélectionnez **Autre**.
2. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Autres paramètres** > **Compte à rebours**.
3. Sélectionnez **Compte à rebours** > **Activé**.
4. Entrez la durée du compte à rebours.
5. Appuyez sur le bouton **start** pour lancer le compte à rebours.

   Vous entendrez 5 bips avant le lancement automatique du chronomètre.

Historique

Le Forerunner peut enregistrer 1000 circuits et environ 20 heures de données de suivi détaillées (à raison d'un point de tracé toutes les 4 secondes). Les données de suivi comprennent votre position GPS (le cas échéant) et des données accessoires comme la fréquence cardiaque.

Enregistrement de l'historique

Votre appareil enregistre les données en fonction du type d'activité, des accessoires utilisés et des paramètres d'entraînement.

Pour enregistrer une activité, maintenez la touche **lap/reset** enfoncée pendant 3 secondes.

Lorsque la mémoire du Forerunner est saturée, un message d'erreur s'affiche.

REMARQUE : votre Forerunner ne supprime ou n'écrase pas automatiquement vos données. Reportez-vous à la page 22 pour savoir comment supprimer l'historique.

Affichage de l'historique des activités

Vous pouvez afficher les données suivantes sur votre Forerunner : temps, distance, allure/vitesse moyenne, calories, fréquence cardiaque moyenne et cadence moyenne.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Historique** > **Activités**.
2. Utilisez les flèches ▲▼ pour faire défiler les activités. Sélectionnez **Afficher plus** pour faire apparaître les valeurs moyennes et maximales. Sélectionnez **Afficher plus** > **Afficher circuits** pour afficher le récapitulatif des circuits.

Affichage des totaux

Le Forerunner enregistre la distance totale parcourue et la durée de votre entraînement avec le Forerunner.

Pour afficher les totaux, appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Historique** > **Totaux**.

Suppression de l'historique

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Historique** > **Supprimer**.
2. Sélectionnez une option :
    - **Activités individuelles**
    - **Toutes les activités** : supprime toutes les activités de l'historique.
    - **Anciennes activités** : supprime les activités enregistrées plus d'un mois auparavant.
    - **Totaux** : réinitialise tous vos totaux.

Navigation

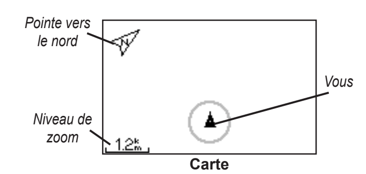
Utilisez les fonctions de navigation GPS de votre Forerunner pour afficher votre trajet sur une carte, enregistrer des positions à ne pas oublier et connaître le chemin du retour.

Ajout de la page Carte

Avant d'utiliser les fonctions de navigation, nous vous invitons à configurer le Forerunner pour afficher la Carte.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Carte**.
2. Dans le champ Afficher carte, sélectionnez **Oui**.

Appuyez sur le bouton **mode** pour afficher le chronomètre, la carte et le menu principal. Lorsque vous démarrez le chronomètre et commencez à bouger, un trait en pointillés apparaît sur la carte, vous montrant exactement le trajet parcouru. Ce trait en pointillés correspond au trajet. Pour effectuer un zoom avant ou arrière sur la carte, appuyez sur les flèches ▲▼.

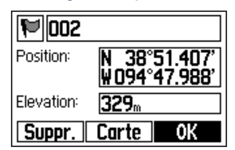


Carte

Marquage de positions

Une position est un point que vous enregistrez dans la mémoire. Si vous souhaitez vous rappeler d'un monument ou retourner à un certain endroit, marquez une position à cet emplacement. Chaque position s'affiche sur la carte, avec un nom et un symbole. Vous pouvez rechercher, afficher des positions et vous y rendre à tout moment.

1. Rendez-vous à l'endroit dont vous voulez marquer la position.
2. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **GPS** > **Enregistrer la position**.



3. Saisissez un nom dans le champ supérieur.
4. Sélectionnez **OK**.

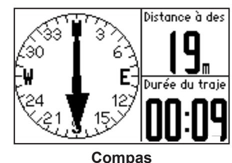
Marquage de positions à l'aide de coordonnées de latitude/longitude

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **GPS** > **Enregistrer la position**.
2. Sélectionnez le champ **Position**. Saisissez la latitude et la longitude de la position à marquer.
3. Apportez d'autres modifications si nécessaire, puis sélectionnez **OK**.

Recherche et ralliement de position

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **GPS** > **Rallier la position**.
2. Toutes les positions enregistrées s'affichent.
3. Utilisez les flèches ▲▼ pour rechercher une position dans la liste puis appuyez sur le bouton **enter** pour la sélectionner.
4. Sélectionnez **Rallier**. Suivez la ligne sur la carte jusqu'à la position.

Lorsque vous vous rendez à une position, les pages Carte et Compas sont automatiquement ajoutées. Appuyez sur le bouton **mode** pour afficher ces pages. Sur le Compas, la flèche pointe vers la position. Suivez la direction indiquée par la flèche pour vous rendre à la position. Le Compas indique également la distance et le temps nécessaires pour atteindre la position.



Compas

Interruption d'un trajet vers une position

Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **GPS** > **Arrêter ralliement**.

Modification ou suppression d'une position

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **GPS** > **Aller à la position**.

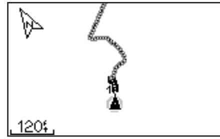
2. Sélectionnez la position à modifier.
3. Modifiez les informations selon votre choix. Pour supprimer la position, sélectionnez **Supprimer**.

Utilisation de l'option Retour au départ

Si vous voulez revenir au point de départ, le Forerunner peut vous guider en vous indiquant le chemin emprunté à l'aller grâce à l'option Retour au départ.

Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **GPS** > **Retour au départ**.

Une ligne s'affiche sur la carte entre votre position actuelle et votre point de départ.



Suivez la ligne pour revenir à votre point de départ.

Affichage d'informations GPS

La page Satellites affiche des informations sur les signaux GPS reçus par le Forerunner. Pour afficher la page Satellites, appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **GPS** > **Satellites**.

Pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site www.garmin.com/aboutGPS.

Utilisez les flèches ▲▼ sur la page Satellites pour afficher des informations relatives à la puissance des signaux satellites. Les barres noires représentent la puissance de chaque signal satellite reçu (le numéro du satellite s'affiche en dessous de chaque barre).

Paramètres

Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres**.

ASTUCE : après avoir sélectionné les options ou saisi les valeurs sur votre Forerunner, appuyez sur le bouton **mode** pour enregistrer la configuration.

Champs de données

Vous pouvez afficher ou masquer les pages suivantes et personnaliser quatre champs de données sur quatre pages d'entraînement sportif spécifique.

REMARQUE : vous pouvez afficher uniquement les pages correspondant au mode sport sélectionné (page 8).

Définition des champs de données

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > sélectionnez le paramètre sportif choisi (ce dernier varie selon le mode sport sélectionné). Reportez-vous à la page 8.
2. Sélectionnez **Champs de données**.
3. Sélectionnez l'une des pages d'entraînement.
4. Utilisez les ▲▼ pour choisir le nombre de champs de données.

Options pour les champs de données

* Désigne un champ de données en milles terrestres ou en unités métriques.
** Nécessite un accessoire en option.

Champ de données	Description
Allure **	Allure actuelle.
Allure circuit **	Allure moyenne sur le circuit en cours.
Allure dernier circuit **	Allure moyenne pendant le dernier circuit complet.
Allure moyenne **	Allure moyenne du parcours.
Altitude *	Distance au-dessus/ au-dessous du niveau de la mer.
Ascension totale	Distance verticale totale parcourue en montant.

Champ de données	Description
Cadence **	Pas par minute ou tours de manivelle par minute.
Cadence circuit **	Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence moyenne **	Cadence moyenne pour la durée du parcours en cours.
Calories	Nombre de calories brûlées.
Cap	Direction dans laquelle vous vous déplacez.
Circuits	Nombre de circuits effectués.

Champ de données	Description
Descente totale	Distance verticale totale parcourue en descendant.
Dist. circuit *	Distance parcourue sur le circuit en cours.
Dist. dernier circuit	Distance du dernier circuit parcouru.
Distance *	Distance parcourue sur le parcours en cours.
Distance nautique	Distance en milles marins.

Champ de données	Description
Fréquence cardiaque **	Fréquence cardiaque en bpm.
Fréquence cardiaque – % max. **	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
Fréquence cardiaque – % max. circuit **	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit.
Fréquence cardiaque – % max. moy. **	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le parcours.
Fréquence cardiaque – % RFC **	Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
Fréquence cardiaque – % RFC circuit **	Pourcentage moyen de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit.

Champ de données	Description
Fréquence cardiaque – % RFC moy. **	Pourcentage moyen de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le parcours.
Fréquence cardiaque – circuit **	Fréquence cardiaque moyenne pour le circuit.
Fréquence cardiaque – moy. **	Fréquence cardiaque moyenne pour le parcours.
Graphique de fréquence cardiaque **	Graphique linéaire représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle (1–5).
Heure	Arrêt de l'heure.
Heure	Heure correspondant aux paramètres de l'heure (reportez-vous à la page 31). Le paramètre par défaut met automatiquement à jour les informations relatives à l'heure.

Champ de données	Description
Pente	Calcul de la montée sur la distance. Par exemple, si à chaque mètre que vous gravissez (altitude), vous parcourez 20 m (distance), votre pente est de 5 %.
Précision GPS *	Marge d'erreur pour votre position exacte. Par exemple, votre position GPS est précise à +/- 19 pieds.
Puissance **	Puissance de sortie actuelle en watts ou % FTP.
Puissance – Kilojoules **	Puissance totale (cumul) exprimée en kilojoules.
Puissance circuit **	Puissance moyenne sur le circuit en cours.
Puissance max. **	Puissance maximale atteinte pendant le parcours en cours.

Champ de données	Description
Puissance moy. **	Puissance moyenne pour la durée du parcours en cours.
Temps circuit	Temps du circuit en cours.
Temps circuit moyen	Temps moyen sur le circuit jusqu'à présent.
Temps dernier circuit	Temps restant pour boucler le dernier circuit complet.
Temps écoulé	Durée totale de l'activité (comprenant les pauses et les arrêts).
Vitesse **	Vitesse actuelle.
Vitesse circuit **	Vitesse moyenne sur le circuit en cours.
Vitesse dernier circuit **	Vitesse moyenne pendant le dernier circuit.
Vitesse moy. *	Vitesse moyenne sur le parcours.

Champ de données	Description
Vitesse nautique	Vitesse en nœuds.
Vitesse verticale	Gain/perte d'altitude sur une période.
Zone de fréquence cardiaque **	Zone de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur, votre fréquence cardiaque maximum et votre fréquence cardiaque au repos.
Zone de puissance **	Plage de puissance de sortie actuelle (1–7) basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.

Système

Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système**.

Langue : changez la langue du texte d'écran. Le changement de langue n'a aucun impact sur les données saisies par l'utilisateur, telles que les noms de parcours.

Pour télécharger une langue qui ne figure pas sur votre appareil, rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports puis cliquez sur **Garmin Connect**. Votre appareil ne peut contenir qu'une seule langue téléchargée à la fois.

Tonalités et vibration : page 31

Affichage : page 31

Carte : page 31

Heure : page 31

Unités : page 32

Balance ANT+ : page 32

Appareil de remise en forme : page 32

Transfert de données : page 33

Configuration initiale : procédez au réglage initial pour configurer le Forerunner.

Activation ou désactivation des tonalités et vibrations

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Tonalités et vibration**.
2. Sélectionnez l'une des options suivantes :
   - **Touches sonores** : activez ou désactivez les sons associés aux touches.
   - **Tonalités des messages** : activez ou désactivez les tonalités des messages.
   - **Vibration message** : activez ou désactivez les vibrations des messages.

Modification de l'affichage

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Affichage**.
2. Sélectionnez l'une des options suivantes :
   - **Temporisation rétroéclairage** : sélectionnez la durée d'activité du rétroéclairage. Utilisez une courte durée de rétroéclairage pour économiser la batterie.
   - **Contraste** : sélectionnez le degré de contraste de l'écran.

Modification des paramètres de la carte

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Carte**.
2. Pour modifier l'orientation de la carte, appuyez sur le bouton **enter** et sélectionnez une option.
   - **Nord en haut** : affiche la carte avec le nord en haut de l'écran.
   - **Tracé en haut** : affiche la carte avec la direction dans laquelle vous vous déplacez en haut de l'écran.
3. Pour afficher ou masquer des waypoints sur la carte, sélectionnez **Affichage** ou **Masquer** dans le champ **Positions de l'utilisateur**.
4. Pour afficher la Carte dans les pages qui défilent, sélectionnez **Oui** dans le champ **Afficher carte**.

Modification des paramètres de l'heure

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Heure**.
2. Choisissez un format d'heure et un fuseau horaire.

Modification des unités de mesure

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Unités**.
2. Choisissez les unités de mesure pour la distance, l'altitude, le poids et la hauteur, l'allure et la vitesse, et la position.

Utilisation de la balance

Si vous disposez d'une balance compatible ANT+, l'appareil peut lire les données de la balance.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Balance ANT+**.
2. Sélectionnez **Activé** > **Oui**.
3. Sur la page du chronomètre, appuyez brièvement sur le bouton ⏻.

   Le message « Recherche de balance » s'affiche.
4. Montez sur la balance lorsque la lumière clignote.

   REMARQUE : si vous utilisez une balance impédancemètre, enlevez vos chaussures et vos chaussettes pour que tous les paramètres de composition du corps soient lus et enregistrés.
5. Descendez de la balance lorsque la lumière ne clignote plus.

   REMARQUE : si une erreur survient, descendez de la balance. Remontez lorsque cela vous est demandé.

Vos données de poids, de graisse corporelle et d'eau corporelle s'affichent sur votre appareil. Les données supplémentaires de la balance sont stockées sur l'appareil et toutes les données seront envoyées automatiquement vers votre ordinateur au moment du transfert de l'historique (page 5).

Connexion à un appareil de remise en forme

Pour connecter votre appareil à des appareils de remise en forme compatibles, recherchez le logo ANT+ Link Here.

REMARQUE : si l'appareil de remise en forme est déjà activé, passez à l'étape 3.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Appareil de remise en forme**.
2. Sélectionnez **Activé** > **Oui**.

3. Appuyez sur le bouton **mode** pour faire défiler la page du chronomètre.

   Le symbole ((ɪ)) clignote, indiquant que le couplage est prêt.

4. Déplacez l'appareil prêt du logo ANT+ Link Here.

   LINK HERE ANT+

   Le message « Appareil de remise en forme détecté » s'affiche. Le symbole ((ɪ)) reste allumé sans clignoter lorsque votre appareil a été couplé.

5. Démarrez le chronomètre de l'appareil de remise en forme pour commencer votre entraînement.

   Le chronomètre de votre appareil démarre automatiquement.

   Si vous ne parvenez pas à connecter les appareils, réinitialisez l'appareil de remise en forme, puis procédez de nouveau au couplage.

Rendez-vous sur le site www.garmin.com/antplus pour plus d'informations sur la connexion.

Transfert de données

Eloignez (de 10 m) le Forerunner de tout autre accessoire ANT+ lors de la première tentative de couplage à l'ordinateur.

1. Vérifiez que l'ordinateur est configuré pour le téléchargement des données et que le couplage est activé dans ANT Agent. Reportez-vous à la page 5.
2. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Transfert de données**.
3. Sélectionnez **Couplage** > **Activé**.
4. Approchez votre Forerunner à portée de l'ordinateur (moins de 3 m).
5. Lorsque l'application ANT Agent détecte votre Forerunner, elle affiche le numéro d'identification (ID) de l'appareil et vous demande si vous souhaitez procéder au couplage. Sélectionnez **Oui**.
6. Votre Forerunner doit afficher le même ID d'appareil que l'application ANT Agent. Si c'est le cas, sélectionnez **Oui** sur votre Forerunner pour terminer le couplage.

Empêchement du transfert de données

Afin d'éviter tout transfert de données vers ou depuis un ordinateur, y compris un ordinateur couplé, appuyez sur le bouton **mode** > **Paramètres** > **Système** > **Transfert de données** > **Activé** > **Non**.

Envoi de toutes les données

Par défaut, votre Forerunner envoie uniquement les nouvelles données à votre ordinateur. Pour transférer de nouveau toutes les données vers votre ordinateur, appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Historique** > **Transférer tout**.

Profil utilisateur

Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Profil utilisateur**. Le Forerunner utilise les informations que vous saisissez sur vous-même pour calculer les calories que vous brûlez. La configuration initiale vous aide à configurer votre profil avant votre première utilisation du Forerunner.

La technologie d'analyse de la dépense calorique et de la fréquence cardiaque est fournie par Firstbeat Technologies Ltd. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.

A propos de Forerunner

Pour afficher la version du logiciel, la version du GPS et le numéro d'identification de l'appareil, appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **A propos de Forerunner**.

Utilisation des accessoires

Les accessoires ANT+ suivants sont compatibles avec le Forerunner 310XT :

- Moniteur de fréquence cardiaque
- Accéléromètre
- Capteur de vitesse et de cadence de vélo GSC™ 10
- Clé USB ANT Stick (reportez-vous aux page 5 et page 33)
- Capteurs de puissance tiers ANT+

Pour acheter des accessoires, rendez-vous sur http://buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin.

Couplage des accessoires

Si vous avez acheté un accessoire équipé de la technologie sans fil ANT+, vous devez le coupler avec votre Forerunner.

Le couplage consiste à connecter les accessoires ANT+, comme le moniteur de fréquence cardiaque, à votre Forerunner. Le processus de couplage ne prend que quelques secondes lorsque les accessoires sont activés et fonctionnent correctement. Une fois couplé, votre Forerunner reçoit uniquement les données de votre accessoire, même si vous vous trouvez près d'autres accessoires.

Après le premier couplage, le Forerunner reconnaît automatiquement votre accessoire à chaque fois qu'il est activé.

ASTUCE : l'accessoire doit transmettre des données pour mettre un terme au processus de couplage. Vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque, faire un pas en étant équipé de l'accéléromètre ou pédaler sur votre vélo avec le GSC 10.

Moniteur de fréquence cardiaque

Pour plus d'informations sur l'installation du moniteur de fréquence cardiaque, reportez-vous à la page 3.

Astuces sur le moniteur de fréquence cardiaque

Si les données de fréquence cardiaque sont inexactes ou irrégulières, reportez-vous aux astuces suivantes.

- Réappliquez de l'eau, de la salive ou du gel d'électrode sur les électrodes.
- Portez un haut en coton ou mouillez votre haut si possible. Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque.
- Eloignez-vous des champs électromagnétiques puissants et de certains capteurs sans fil de 2,4 GHz qui peuvent causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque. Parmi les sources fréquentes d'interférence, on retrouve les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.

Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque contient une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur.

REMARQUE : contactez votre déchetterie locale pour plus d'informations sur la mise au rebut des piles.

1. Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'arrière du module.
2. Retirez le cache et la pile. Patientez pendant 30 secondes. Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.

   REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
3. Remettez en place le cache et les quatre vis.



REMARQUE : après avoir remplacé la batterie, vous devrez peut-être coupler une nouvelle fois le moniteur de fréquence cardiaque au Forerunner.

ASTUCE : afin d'optimiser l'autonomie de la pile, retirez le module de fréquence cardiaque de la sangle lorsqu'il n'est pas utilisé.

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque



AVIS: vous devez détacher le module avant de nettoyer la sangle.



AVIS: l'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut réduire la précision des données enregistrées par le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/HRMcare pour des instructions de lavage détaillées.
- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations. La méthode de nettoyage est indiquée par les symboles imprimés sur la sangle.

Lavage en machine	40°
Lavage à la main	

- N'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour prolonger la durée de vie de votre moniteur de fréquence cardiaque, détachez le module lorsqu'il n'est pas utilisé.



Accéléromètre

Votre Forerunner est compatible avec l'accéléromètre. Vous pouvez utiliser l'accéléromètre pour transmettre des données à votre Forerunner lors d'un entraînement en salle, si votre signal GPS est faible ou en cas de perte des signaux satellites. L'accéléromètre est en veille et prêt à envoyer des données (tout comme le moniteur de fréquence cardiaque). Vous devez coupler l'accéléromètre à votre Forerunner.

Etalonnage de l'accéléromètre

L'étalonnage de l'accéléromètre est facultatif, mais il améliore la précision de l'appareil. Il existe trois modes de réglage de l'étalonnage : Distance, GPS et Manuel.

Etalonnage en mode Distance

Pour des résultats optimaux, l'accéléromètre doit être étalonné en utilisant le couloir intérieur d'un tracé de régulation. Un tracé de régulation (2 circuits = 800 m) est plus précis qu'une course sur tapis roulant.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de course** > **Accéléromètre**.
2. Sélectionnez **Oui** dans le champ « Capteur accéléromètre présent ? ».
3. Sélectionnez **Etalonner**.
4. Sélectionnez **Par distance**.
5. Sélectionnez une distance.
6. Sélectionnez **Continuer**.
7. Appuyez sur le bouton **start** pour commencer l'enregistrement.
8. Courez ou marchez sur la distance.
9. Appuyez sur le bouton **stop**.

Etalonnage en mode GPS

Vous devez disposer de signaux GPS pour étalonner l'accéléromètre en utilisant le GPS.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de course** > **Accéléromètre**.
2. Sélectionnez **Oui** dans le champ « Capteur accéléromètre présent ? ».
3. Sélectionnez **Etalonner**.
4. Sélectionnez **Par GPS**.
5. Sélectionnez **Continuer**.
6. Appuyez sur le bouton **start**.
7. Courez ou marchez. Le Forerunner vous informe que vous avez parcouru une distance suffisante.

Etalonnage manuel

Si la distance affichée par votre accéléromètre vous semble un peu plus faible ou plus élevée lorsque vous courez, vous pouvez régler manuellement le facteur d'étalonnage.

Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de course** > **Accéléromètre** > **Facteur étalonnage**. Réglez le facteur d'étalonnage. Augmentez le facteur d'étalonnage si votre distance est trop faible ; réduisez-le si elle est trop élevée.

Capteur de vélo GSC 10

Le Forerunner est compatible avec le capteur de vitesse et de cadence de vélo GSC 10. Vous devez coupler le GSC 10 à votre Forerunner. Vous devez sélectionner le mode Vélo.

Configuration du capteur de vélo

L'étalonnage du capteur de vélo est facultatif, mais il peut améliorer la précision de l'appareil.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > nom du vélo > **Vitesse/cadence ANT+**.
2. Choisissez **Oui** dans le champ « Capteurs vélo présents ? ».
3. Si nécessaire, appuyez sur **Plus** pour configurer le type de capteur.

Détails du vélo

Pour saisir des informations relatives à votre vélo afin d'étalonner vos capteurs avec une précision optimale, suivez les étapes suivantes :

1. Maintenez le bouton **mode** enfoncé pour sélectionner le mode Vélo.
2. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > nom du vélo > **Détails du vélo**.
3. Modifiez les informations dans les champs « Nom », « Poids » et « Odomètre ».
4. Vous pouvez sélectionner **Personnalisé** dans le champ « Dimensions roue » pour saisir manuellement la taille de vos roues.

   REMARQUE : le paramètre par défaut est **Automatique**. La taille de vos roues est calculée automatiquement à l'aide de la distance GPS.

Enregistrement de données

Le Forerunner utilise l'enregistrement intelligent. Il prélève les points clés où vous changez de direction, de vitesse ou de fréquence cardiaque.

Lorsque vous couplez un capteur de puissance tiers (page 40), le Forerunner enregistre des points toutes les secondes. Cette méthode d'enregistrement utilise davantage de mémoire sur le Forerunner, mais crée un enregistrement très précis de votre parcours.

Pour obtenir une liste des capteurs de puissance tiers compatibles, consultez le site www.garmin.com.

Capteur de puissance

Etalonnage de puissance

Pour obtenir des instructions d'étalonnage spécifiques à votre capteur de puissance, reportez-vous aux instructions du fabricant.

Avant de pouvoir être étalonné, le capteur de puissance doit être correctement installé et doit enregistrer des données de manière active. Vous devez sélectionner le mode Vélo.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > nom du vélo > **Puissance ANT+**.
2. Choisissez **Oui** dans le champ « Capteur de puissance présent ? ».
3. Sélectionnez **Etalonner**.
4. Pédalez pour maintenir votre capteur de puissance actif jusqu'à ce que le message apparaisse.

Zones de puissance

Vous devez sélectionner le mode Vélo.

1. Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > nom du vélo > **Zones de puissance**.
2. Sélectionnez **Depuis FTP** ou **Personnalisé**.

Vous pouvez définir sept zones de puissance personnalisées (1 = la plus faible, 7 = la plus élevée). Si vous connaissez votre FTP (seuil fonctionnel de puissance), vous pouvez le saisir et permettre ainsi à votre appareil de calculer automatiquement vos zones de puissance. Vous pouvez saisir manuellement vos zones de puissance.

Annexes

Réinitialisation du Forerunner

Si votre Forerunner ne fonctionne pas correctement, maintenez les boutons **mode** et **lap/reset** enfoncés simultanément jusqu'à ce que plus rien ne s'affiche à l'écran (environ 7 secondes) afin de réinitialiser votre Forerunner. Ceci n'efface aucun paramètre ni aucune donnée.

Suppression des données utilisateur



AVIS : cette fonction supprime toutes les informations saisies par l'utilisateur, y compris l'historique.

1. Eteignez le Forerunner.
2. Maintenez les boutons **mode** et ⏻ enfoncés jusqu'à l'apparition du message.
3. Sélectionnez **Oui** pour effacer toutes les données utilisateur.

Entretien du Forerunner

Nettoyez le Forerunner ou le moniteur de fréquence cardiaque fourni en option avec un chiffon humecté d'un détergent non abrasif, puis essuyez. Evitez les nettoyants chimiques et les solvants qui risquent d'endommager les parties en plastique.

N'exposez jamais le Forerunner à des températures extrêmes (en le rangeant dans le coffre d'une voiture, par exemple), car il pourrait subir des dommages irréversibles.

Les informations utilisateur, comme l'historique, les positions et les trajets, restent indéfiniment dans la mémoire de l'appareil sans exiger d'alimentation externe. Faites une copie de secours de vos données utilisateur importantes en les transférant vers Garmin Connect. Reportez-vous à la page 5.

Mise à jour du logiciel du Forerunner via Garmin Connect

Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports pour plus d'informations sur les mises à jour logicielles du Forerunner et le logiciel Web Garmin Connect.

Lorsqu'un nouveau logiciel est disponible, Garmin Connect vous invite à mettre le Forerunner à jour. Suivez les instructions présentées à l'écran. Vérifiez que votre appareil est à portée de l'ordinateur avant de lancer le processus de mise à jour.

Informations sur la batterie

L'autonomie de la batterie dépend de l'utilisation des éléments suivants : GPS, rétroéclairage et connexion informatique ANT+.

Lorsque la batterie est complètement chargée, l'autonomie du Forerunner est de 20 heures maximum, GPS activé.

Caractéristiques techniques

Forerunner

Taille de l'appareil (sans la sangle) : l × L × E : 54 × 56 × 19 mm (2,13 × 2,20 × 0,75 po)

Poids : 72 g (2,5 oz)

Ecran : 33 × 21 mm (1,3 × 0,8 po), résolution de 160 × 100 pixels avec rétroéclairage à DEL.

Résistance à l'eau : nage en surface

Stockage de données : environ 20 heures de données (à raison d'un point de tracé enregistré toutes les 4 secondes).

Mémoire : 1000 circuits ; 100 positions de l'utilisateur (waypoints).

Interface informatique : clé USB ANT Stick

Type de batterie : batterie lithium-ion rechargeable de 700 mA

Autonomie de la batterie : jusqu'à 20 heures (utilisation normale).

Plage de températures de fonctionnement : de -20 °C à 60 °C (de -4 °F à 140 °F)

Plage de températures de chargement : de 0 °C à 50 °C (de 32 °F à 122 °F)

Fréquences radio/protocole : 2,4 GHz / protocole de communications sans fil ANT+

Antenne GPS : antenne à plaque interne

Récepteur GPS : récepteur GPS intégré haute sensibilité

Clé USB ANT Stick

Dimensions : L × l × E : 59 × 18 × 7 mm (2,32 × 0,71 × 0,28 po)

Poids : 6 g (0,01 lb)

Portée de transmission : environ 5 m (16,4 pi)

Plage de températures de fonctionnement : de -10 °C à 50 °C (de 14 °F à 122 °F)

Fréquences radio/protocole : 2,4 GHz / protocole de communications sans fil ANT+

Alimentation : USB

Moniteur de fréquence cardiaque

Dimensions (module) : L × l × E : 62 × 34 × 11 mm (2,4 × 1,3 × 0,4 po)

Longueur de la sangle : étirable de 53 cm à 75 cm (de 21 po à 29,5 po)

Poids : 45 g (1,6 oz)

Résistance à l'eau : 30 m (98,4 pi)

REMARQUE : ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque à votre GPS lorsque vous nagez.

Portée de transmission : environ 3 m (9,8 pi)

Batterie : batterie CR2032 (3 volts) remplaçable par l'utilisateur contenant du perchlorate – une manipulation spéciale peut être nécessaire. Consultez la page www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Autonomie de la batterie : 4,5 ans environ (à raison d'une heure par jour)

Plage de températures : de -5 °C à 50 °C (de 23 °F à 122 °F)

Fréquences radio/protocole : 2,4 GHz / protocole de communications sans fil ANT+

Compatibilité système : ANT+

Contrat de licence du logiciel

EN UTILISANT LE FORERUNNER, VOUS RECONNAISSEZ ETRE LIE PAR LES TERMES DU PRESENT CONTRAT DE LICENCE DU LOGICIEL. LISEZ ATTENTIVEMENT LE PRESENT CONTRAT DE LICENCE.

Garmin concède une licence limitée pour l'utilisation du logiciel intégré à cet appareil (le « Logiciel ») sous la forme d'un programme binaire exécutable dans le cadre du fonctionnement normal du produit. Tout titre, droit de propriété ou droit de propriété intellectuelle dans et concernant le Logiciel est la propriété de Garmin.

Vous reconnaissez que le Logiciel est la propriété de Garmin et qu'il est protégé par les lois en vigueur aux Etats-Unis d'Amérique et les traités internationaux relatifs au copyright. Vous reconnaissez également que la structure, l'organisation et le code du Logiciel constituent d'importants secrets de fabrication de Garmin et que le code source du Logiciel demeure un important secret de fabrication de Garmin. Vous acceptez de ne pas décompiler, désassembler, modifier, assembler à rebours, effectuer l'ingénierie à rebours ou transcrire en langage humain intelligible le Logiciel ou toute partie du Logiciel, ou créer toute œuvre dérivée du Logiciel. Vous acceptez de ne pas exporter ni réexporter le Logiciel vers un pays contrevenant aux lois de contrôle à l'exportation des Etats-Unis d'Amérique.

Déclaration de conformité

Par la présente, Garmin déclare que ce produit est conforme aux principales exigences et autres clauses pertinentes de la directive européenne 1999/5/CE. Pour prendre connaissance de l'intégralité de la déclaration de conformité, rendez-vous sur le site www.garmin.com/compliance.

Dépannage

Problème	Solution/Réponse
Mon Forerunner ne reçoit aucun signal satellite.	Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **GPS** > **Etat du système GPS**. Assurez-vous que le GPS est activé. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée. Restez immobile pendant quelques minutes.
La jauge de la batterie semble manquer de précision.	Déchargez, puis chargez complètement la batterie du Forerunner (sans interrompre le cycle de charge).
Le moniteur de fréquence cardiaque, l'accéléromètre ou le GSC 10 ne parviennent pas à se coupler au Forerunner.	Tenez-vous à au moins 10 m de tout autre accessoire ANT+ pendant le couplage. Approchez le Forerunner à portée (3 m) du capteur pendant le couplage. Redémarrez la recherche de l'accessoire (reportez-vous à la page 35). Vérifiez que l'accessoire transmet des données (par exemple, vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque). Si le problème persiste, changez la pile de l'accessoire.
Les données de fréquence cardiaque sont inexactes.	Reportez-vous à la page 36.
La sangle du moniteur de fréquence cardiaque est trop grande.	Une sangle élastique plus petite est vendue séparément. Rendez-vous sur le site http://buy.garmin.com.
Je ne parviens pas à coupler mon Forerunner avec un appareil de remise en forme compatible.	Assurez-vous que l'appareil de remise en forme est activé (page 32). Appuyez sur le bouton **mode** pour faire défiler toutes les pages du menu et retournez à la page du chronomètre. Si vous ne parvenez toujours pas à procéder au couplage, réinitialisez le Forerunner (page 41) ainsi que l'appareil de remise en forme compatible.

Problème	Solution/Réponse
Certaines de mes données n'apparaissent pas sur mon Forerunner.	Le Forerunner cesse d'enregistrer les données si vous ne les transférez pas sur votre ordinateur. Transférez régulièrement vos données pour éviter de les perdre.

Tableau des zones de fréquence cardiaque

	Pourcentage de fréquence cardiaque maximale ou de fréquence cardiaque au repos	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue ; respiration rythmée	Entraînement cardiovasculaire de niveau débutant ; réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable ; respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardio-vasculaire de base ; récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée ; plus difficile de tenir une conversation	Capacité cardiovasculaire améliorée ; entraînement cardio-vasculaire optimal
4	80 à 90 %	Allure rapide et légèrement inconfortable ; respiration profonde	Capacité et seuil anaérobiques améliorés ; vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps ; respiration difficile	Endurance anaérobique et musculaire ; puissance augmentée

Index

T

U

V

Z

Pour obtenir gratuitement les dernières mises à jour logicielles (à l'exclusion des données cartographiques) tout au long de la vie de vos produits Garmin, visitez le site Web de Garmin à l'adresse suivante : www.garmin.com.









Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street Olathe, Kansas 66062, Etats-Unis

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Royaume-Uni

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist. New Taipei City, 221, Taïwan (République de Chine)

www.garmin.com

Novembre 2012 Numéro de référence 190-01064-30 Rév. D Imprimé à Taïwan